



comida y familia

IDEAS SABROSAS

Huachinango Asado
en Hojas de Plátano

PERMIT CTD
U.S. POSTAGE
PAID
BUFFALO N.Y.
Permit # 453

00136151

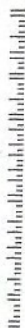
C-078

HC488 P52 B120

228



100300256

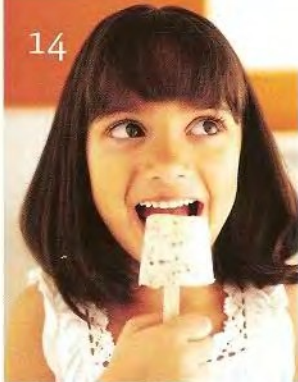


VERANO 2006 comidakraft.com

disfruta de un
verano a pleno

aperitivos, ensaladas, postres ¡y más!
nuestras mejores comidas a la parrilla
el sabor de Brasil en tu mesa

Más de 45 sabrosas recetas para esta temporada.



la comida

32> Todo a la Sartén

Dale un descanso a la parrilla y a ti misma con estas sencillas y rápidas ideas

36> Lo Mejor, a la Parrilla

Deléitate con algunas de nuestras recetas favoritas para preparar carnes asadas

40> Tu Mejor Compañía

Platos acompañantes ideales para tus comidas de verano

☀️ 43> Una Opción Inteligente

Hamburguesa con queso y ensalada de col, una receta de Vida Sana increíblemente sabrosa

46> Nuevos Clásicos

Organiza un festival de sabor con estas nuevas versiones de las populares tostadas

50> Calcio y Diversión para los Niños

Formas sabrosas de incorporar este importante nutriente en sus dietas

el abc de la cocina

7> Lo Mejor de la Estación

Los favoritos de las Cocinas Kraft para el verano

10> Sabores: Vaya, ¡Qué Bayas!

Descubre los secretos de estas frutas, verdaderos símbolos de la estación

12> Paso a Paso

Cómo lograr un perfecto bistec a la parrilla

14> Los Niños Cocinan

Divertidos y deliciosos heladitos de pudín

celebreemos

17> Un Verano para Recordar

Desde bebidas hasta aperitivos, pasando por ensaladas y postres, todo lo que necesitas para que cada fiesta sea inolvidable

especial

24> La Alegría de Brasil

Lleva todo el ritmo y encanto de ese país a tu mesa

especial

31> Una Idea Refrescante

Deliciosas bebidas heladas para el postre

53> Nuestro Postre Favorito

Cheesecake de Bayas

en cada número

1> De Nuestra Cocina

Qué nos entusiasma esta temporada

4> Pruébalo

Lo mejor de Kraft



8> Noticias e Ideas para una Vida Sana

Excelentes consejos para el verano

48> Bocados Rápidos: Refresca el Almuerzo

Olvídate de los bocadillos de siempre y alégrate cada mediodía

55> Índice de Recetas

56> De Tu Cocina

El Pastel "Flancocho" de Limón de Georgina



Vida Sana

Nuestro icono de Vida Sana indica artículos, recetas o sugerencias creados con tu salud como objetivo. Busca este icono de Vida Sana en toda nuestra revista. Puedes encontrar la información nutricional de las recetas de este número en el Índice de Recetas de la pág. 55. Si quieres más información sobre recetas, trucos e ideas, visita la sección Vida Sana de comidakraft.com



Mis favoritos del verano

Floria Hernández, para las Cocinas Kraft

De Temporada: albahaca

Una de las cosas que nunca me faltan es la albahaca, que es muy común en la cocina italiana y da un toque de frescura a cualquier plato. Me gusta usarla con salsa de tomate o servirla como parte de salsa pesto, con pan tostado, como aperitivo.

COMPRAR: La albahaca fresca abunda en el verano. Compra hojas frescas o compra una planta y cultívala tú misma. ¡Siempre viene bien tenerla a mano!

COCINAR: Un hervor prolongado puede hacer que la albahaca pierda su sabor, de modo que es mejor agregarla hacia el final de la cocción. Si quieres obtener más sabor, rompe las hojas con los dedos.

ALMACENAR: Conserva la albahaca hasta por cuatro días en la nevera, envuelta en toallas de papel ligeramente húmedas y dentro de una bolsa de plástico. También puedes colocar los tallos en un vaso de agua y tapar las hojas con una bolsa de plástico. Cambia el agua cada dos días, y las hojas te durarán hasta una semana.

PÁG. 38: Utiliza albahaca en nuestras Chuletas de Cerdo a la Barbacoa con Salsa de Papaya.



Las lectoras preguntan: mantener la frescura de los platos preparados

P: Este verano tendré reuniones al aire libre y en casa. ¿Me pueden dar algún consejo para mantener las ensaladas de papas y los pasteles con crema frescos?

R: El calor del verano puede arruinar fácilmente los alimentos que estén demasiado tiempo al aire libre. Una buena regla es no dejar comida fuera de la nevera portátil o de la parrilla por más de dos horas. Si sirves un buffet, mantén los alimentos frescos poniendo los platones y ensaladeras sobre recipientes con hielo. Cuando lleves platos fríos o carnes a una reunión al aire libre, guárdalos bien envueltos en una nevera portátil con aislante, con hielo o bolsas de gel refrigerante. Envuelve bien la carne cruda para evitar que contamine otros alimentos y almacénala en la parte de abajo de la nevera, para evitar goteos (si vas a viajar por un tiempo largo, lleva carne congelada). Para evitar la apertura innecesaria de la nevera, utiliza otra para las bebidas. Mantén la nevera dentro del auto con aire acondicionado, y no en el baúl.

PÁG. 20: Este verano, usa hielo para mantener fresca la Ensalada de Papas, Tocino y Maíz a la Barbacoa.



Indispensable: cuchara para bolitas de melón

¿Qué podría ser más refrescante que un recipiente lleno de bolitas de dulce melón? Una cuchara para hacer estas bolitas es un valioso instrumento que te permite crear esferas perfectas y de tamaños diferentes, ya que tiene 2 cabezas distintas.

USOS ALTERNATIVOS: Se pueden hacer muchas cosas con esta versátil herramienta: bolitas de helado

en miniatura para tus postres; perfectas bolas de masa para galletas; bolitas de mantequilla para acompañar el pan durante la comida. Incluso la puedes usar para vaciar y rellenar tomates cereza para preparar un atractivo aperitivo.

PÁG. 22: Utiliza la cuchara para hacer bolitas de melón en nuestro Refrescante Delicia de Melón.





Noticias e ideas para una vida sana

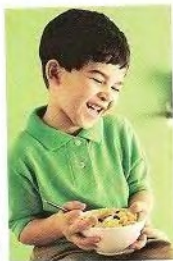
María Álamo, para las Cocinas Kraft, Dietista Registrada (RD).



Guídate: hidratación

Cuando se está al aire libre, disfrutando de actividades al sol, mantenerse hidratado es vital, sobre todo para los niños. Las altas temperaturas, junto con la actividad física, pueden incrementar la necesidad de agua de tu organismo. Alimentos como frutas y vegetales te pueden ayudar a satisfacer esa necesidad, pero también es importante hidratarse con líquidos. Da a tus niños una variedad de bebidas, incluyendo agua, leche, jugos y bebidas frutales a lo largo del día y especialmente antes y después de actividades y juegos. Opciones como la refrescante bebida baja en calorías con sabor a fresa y kiwi Kool-Aid Jammers 10 Kiwi Strawberry te ayudarán a asegurarte de que permanezcan bien hidratados.

Mejor aún: la importancia del desayuno



Después de una buena noche de sueño, por la mañana tu cuerpo necesita recargarse con energía alimenticia. Un buen desayuno —con granos integrales, proteínas, calcio y vitaminas— ofrece importantes nutrientes que tú necesitas. Un desayuno nutritivo proporciona a los niños el comienzo adecuado

para un día de ajetreo en la escuela. Y el desayuno no tiene porqué ser complicado ni aburrido. Prueba los cereales de avena y miel Honey Bunches of Oats, cubiertos con bayas frescas y leche y un vaso de jugo y una rebanada de pan integral (de trigo entero). ¡Se tarda sólo unos minutos en prepararlo y las ventajas que tiene merecen la pena!

El desafío de las calorías: Pastel Chifón de Lima



Un refrescante postre puede resultar perfecto en el verano. Pero, si estás vigilando las calorías, quizá quieras probar nuestra versión. Según la opción que elijas, hay diferencias.

¿Te gusta el sabor del pastel de lima? Nuestra alternativa te da todo el sabor de la lima con menos calorías. Nuestro Pastel Chifón de Lima está hecho con cobertura sin grasa y reducida en calorías Cool Whip Free Whipped Topping, gelatina sin azúcar y baja en calorías con sabor a lima Jell-O Lime Flavor Sugar Free Low Calorie Gelatin y corteza de galletas Graham lista para usar reducida en grasa. Con 130 calorías por porción, ¡puedes darte el gusto!

Pastel Chifón de Lima

Preparación: 10 min. | Total: 4 h. y 30 min.
[Incluyendo el enfriado en la nevera]

- 2/3 taza de agua hirviendo
- 1 pte. (para 4 porciones) de gelatina sin azúcar y baja en calorías con sabor a lima Jell-O Brand Lime Flavor Sugar Free Low Calorie Gelatin
- Cubos de hielo
- 1/2 taza de agua fría
- 1 1/2 cda. de cáscara de lima rallada
- 2 cda. de jugo de lima
- 2 tazas de cobertura sin grasa Cool Whip Free Whipped Topping, descongelada
- 1 corteza de migas de galletas Graham reducidas en grasa lista para usar (6 oz)

VIERTE el agua hirviendo sobre la gelatina en polvo en un recipiente grande y mezcla al menos durante 2 minutos o hasta que esté completamente disuelta. Agrega cubos de hielo al agua fría hasta que mida 1 taza. Agrega a la gelatina; revuelve hasta que el hielo se haya derretido por completo. Agrega el jugo y la cáscara rallada de lima y revuelve.

AGREGA la cobertura; revuelve con un batidor de alambre hasta que esté bien mezclada. Enfría en la nevera de 15 a 20 minutos o hasta que la mezcla esté bien espesa y se pueda montar. Coloca sobre la corteza con una cuchara.

ENFRÍA en la nevera al menos por 4 horas o toda la noche. Guarda en la nevera cualquier sobrante del pastel.

Rinde 8 porciones.

130 CAL., 4.5 g GRASA (1.5 g SAT), 0 mg COL., 125 mg SODIO, 21 g CARB., 0 g FIBRA, 0 g AZÚCAR, 2 g PROTEÍNA. % VALOR DIARIO (VDR) RECOMENDADO VIT. A, 0% VD VIT. C, 0% VD CALCIO, 25% VD HIERRO

SABORES: Vaya, ¡qué bayas!

De repente, tus ojos se detienen ante una fresa, roja, perfecta y lista para saborear. A la primera mordida, sientes sus deliciosos jugos inundando tu boca y no puedes evitar una sonrisa de placer. ¡El verano está aquí! Disfruta a pleno de la estación con bayas frescas, de sabor intenso e inolvidable.

Fresas

Fresco sabor: Esta fruta, extremadamente dulce y jugosa, tiene una textura cremosa cuando está en su punto justo de madurez.

La combinación perfecta: Sumerge las fresas maduras en chocolate de repostería semi-dulce Baker's Semi-Sweet Chocolate, fundido.

Temporada: Escoge fresas de color rojo brillante y aromáticas de mediados de junio a principios de julio.

Zarzamoras (blackberries)

Fresco sabor: Intenso y terroso, esta fruta brillante tiene racimos, similares a las frambuesas, y una textura firme.

La combinación perfecta: El mejor sabor de estos frutos ácidos e intensos aparece cuando se hacen con ellos tartas de frutas (cobblers).

Temporada: Escoge zarzamoras bien llenas, de color vibrante y sin cáscaras (indican que no está madura) de mayo a agosto.

Arándanos (blueberries)

Fresco sabor: Suaves e intensos, los arándanos tienen un centro blando y jugoso.

La combinación perfecta: Un clásico del desayuno de fin de semana es la pila de panqueques salpicados con succulentos y jugosos arándanos. Espolvorea las frutas sobre la masa apenas empiece a hacer burbujas en la sartén.

Temporada: Busca arándanos firmes, de color azul índigo, entre julio y agosto.

Frambuesas

Fresco sabor: Dulce y al mismo tiempo ligeramente ácido. Esta delicada fruta tiene pequeños racimos aterciopelados que le dan una textura un poco crujiente.

La combinación perfecta: Puedes capturar perfectamente el intenso sabor de las frambuesas en un pastel o una tarta recién horneada. Sirvelas con una cucharada de cobertura Cool Whip Whipped Topping.

La temporada: Escoge frambuesas maduras y jugosas en julio y agosto.

bayas sin secretos

Consejos para usar y guardar las bayas.

- > **Sin manchas.** Al comprar, fíjate que la base del envase no tenga manchas de jugo y que no haya frutas aplastadas dentro.
- > **Sólo la mejor.** Antes de guardar, selecciona y descarta cualquier fruta enmohecida o abollada.
- > **Larga duración.** Para que duren más, guarda las frutas en la nevera, sin lavar, en un recipiente con tapa. Las fresas durarán hasta 3 días, mientras que los arándanos resistirán una semana.
- > **Utiliza las frambuesas y zarzamoras** inmediatamente después de comprarlas, ya que son altamente perecederas. Pon las bayas en una sola capa, cubierta con un paño de cocina húmedo, para que duren entre uno y dos días.
- > **Congela las bayas** si quieres guardarlas por más tiempo: Lávalas, sécalas y colócalas en una sola capa en una bandeja (plancha) para horno. Congela hasta que estén duras, y luego pásalas a recipientes o bolsas para congelar. Las fresas duran hasta 8 meses, las frambuesas y zarzamoras (blackberries) hasta 9 meses, y los arándanos (blueberries), (un año).

delicias a cualquier hora

¿Cómo te gustan las bayas? Disfrútalas durante todo el día con nuestras deliciosas ideas.

Desayuno

- > Las bayas son geniales para dar vida a cualquier desayuno. Coloca algunas sobre tu cereal favorito, como el cereal de trigo desmenuzado **Post Spoon Size Shredded Wheat Cereal** o mezcla con leche y yogur en un sabroso batido.

Bocadillo

- > Las opciones son infinitas si usas bayas frescas. Envuélvelas con una masa rápida para panecillos o molletes (muffins), o crea un delicioso postre con capas de yogur y cereal de uvas y nueces **Post Grape Nuts**. También puedes congelar los arándanos (blueberries) y comerlos directamente de la bolsa.

Almuerzo y Comida

- > Las bayas son maravillosas en platos principales o acompañamientos. Prueba a utilizarlas con vegetales o con platos principales de ensalada, junto con tu aderezo **Kraft** favorito. Y como postre, usa bayas con ricos cheesecakes o helados.



Pastel de Fresa Simplemente Sensacional

Preparación: 20 min. | Horneado: 15 min.
Total: 35 min.

- 1 taza de leche, cantidad dividida
- 1/4 taza de crema agria **Breakstone's** o **Knudsen Sour Cream**
- 3 cdas. de azúcar
- 2 1/4 tazas de mezcla en polvo para hornear panecillos (biscuits)
- 1 pte. (para 4 porciones) de mezcla instantánea para pudín y relleno para tarta con sabor a vainilla **Jell-O Vanilla Flavor Instant Pudding & Pie Filling**
- 1 envase (8 oz) de cobertura **Cool Whip Whipped Topping**, descongelada, cantidad dividida
- 4 tazas de fresas cortadas en rebanadas
- 1/3 taza de azúcar



PRECALIENTE el horno a 425° F (218° C). Coloca 1/2 taza de la leche, la crema agria y 3 cucharadas de azúcar en un recipiente grande y mezcla con un batidor de alambre. Agrega la mezcla en polvo para panecillos y revuelve sólo hasta que se haya combinado. Coloca de forma pareja en un molde redondo de 9 pulgadas (23 cm), engrasado. Hornea de 12 a 15 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Retira del molde; deja enfriar completamente sobre una rejilla de metal.

COMBINA, entretanto, la mezcla para pudín y la leche restante; mezcla bien. Agrega la mitad de la cobertura y revuelve ligeramente hasta que esté bien mezclada. Mezcla las fresas y 1/3 taza de azúcar en un recipiente grande; separa. Corta el pastel por la mitad, de forma horizontal, para tener 2 capas.

COLOCA la capa inferior sobre un platón; cubre de forma pareja con la mitad de la mezcla de fresas. Unta con la mezcla para pudín preparada; cubre con la capa superior del pastel. Completa con la cobertura y las fresas restantes; Sirve inmediatamente. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 8 porciones.



1



2



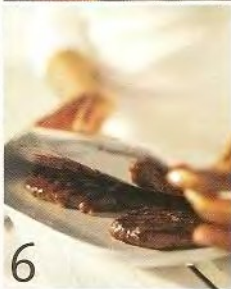
3



4



5



6

Bistec a la Parrilla Perfecto

Preparación: 5 min. | Total: 50 min.
Incluyendo el tiempo de marinado

- 1/2 taza de salsa para bistec
- A.1. Original Steak Sauce
- 1/2 taza de vinagreta balsámica
- Kraft Balsamic Vinaigrette Dressing
- 2 dientes de ajo pequeños, bien picados
- 1 cda. de hojas secas de orégano
- 2 bistecs de ojo de bife (rib eye steaks)
- medianos, de alrededor de 8 oz [225 g] cada uno

1. ENCUENTRA el corte perfecto. Los mejores cortes para asar deben ser tiernos e incluyen el ojo de bife (rib eye, en la foto), punta de lomo (top loin), bistec con hueso y lomo (T-bone), punta de solomillo (cuadril / top sirloin) y solomillo (tenderloin). En cualquiera de ellos, busca que la carne sea de color rojo brillante, con grasa color blanco que haga vetas en forma pareja.

2. MEZCLA tu marinada. Combina la salsa para bistec, el aderezo, el ajo y el orégano. La vinagreta ayudará a ablandar la carne.

3. VIERTE 3/4 taza de la mezcla sobre los bistecs en una bolsa de plástico resellable y ciérrala, reservando 1/4 taza. Enfría en la nevera durante 30 minutos para marinar. De vez en cuando, da la vuelta a los bistecs para cubrirlos de forma pareja con la marinada.

4. PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Escurre los bistecs; desecha la marinada. Ásalos de 4 a 5 minutos de cada lado o hasta que alcancen un punto medio de cocción (160° F / 71° C).

5. INSERTA un termómetro en la parte más gruesa de la carne. Las temperaturas según el punto de cocción son: 145° F (62° C), medio hecha (el centro está rojo y templado); 160° F (71° C), en su punto (el centro está rosado y caliente) y 170° F (76° C), bien hecha (sin color rosado en el centro).

6. DEJA reposar el bistec por unos minutos y tápalo con papel de aluminio para mantenerlo caliente y jugoso. No lo pongas en el mismo plato que usaste para la carne cruda. Rocíalo con el 1/4 taza de la mezcla de aderezo que reservaste y sirve.

Rinde 4 porciones.

PÁO. 40: Acompaña tu bistec con nuestros Sabrosos Vegetales Asados.

5 consejos para asar a la perfección

Lleva a la mesa el mejor bistec del mundo con estos consejos imprescindibles:

Durante la cocción, da la vuelta al bistec una sola vez. Si le das la vuelta constantemente, la parte externa de la carne no se sellará.

Usa la temperatura adecuada: Si asas los bistecs a una temperatura demasiado alta, quemarás el exterior, pero no alcanzarás el punto de cocción adecuado en el interior.

Sala la carne después de asarla, porque la sal extrae la humedad del bistec y evita que se dore.

No uses un tenedor: al pinchar la carne, dejarás salir sus jugos. Usa pinzas de mango largo o espátulas para mover la comida sobre la parrilla.

Deja una fina capa de grasa en el bistec mientras lo asas para mantener los sabrosos jugos dentro de la carne. Recorta la grasa antes de servir.

Te presentamos una nueva forma de preparar frutos de mar.

Tu marinada favorita para bistecs tiene ahora una variedad para frutos de mar.

Disfruta en casa de tus pescados y mariscos favoritos con la nueva marinada para frutos de mar A.1. Steakhouse Marinade for Seafood. Cada variedad está especialmente pensada por cocineros expertos, con una fórmula exclusiva que complementa perfectamente el pescado y los frutos de mar. Escoge entre ajo asado con limón (Roasted Garlic with Lemon), Teriyaki al jengibre con naranja (Ginger Teriyaki with Orange) y mango con chile chipotle (Mango Chipotle).

Nunca fue tan fácil —ni tan delicioso— preparar tus platillos favoritos de pescado y frutos de mar. Prueba una hoy. La adorarás desde el primer minuto.

Búscalas en la sección de marinadas.

LA REGLA DE LOS 10 MINUTOS PARA COCINAR FRUTOS DE MAR

Siempre puedes seguir la Regla de los 10 Minutos, sin importar el tipo de pescado que uses o el método de cocción.

- Mide el pescado (entero, chuleta o filete) en su parte más gruesa.
- Cocina de 6 a 10 minutos por cada pulgada (2,5 cm) de espesor.
- Cocina durante 15 minutos si está envuelto en papel de aluminio o si lo horneas en una salsa.
- Recuerda: El pescado continúa cociéndose incluso después de que lo saques de la fuente de calor.

MÉTODO DE PREPARACIÓN	TEMPERATURA	CONSEJO
Horneado	350° F (176° C)	Utiliza una bandeja o fuente cubierta con papel de aluminio para evitar que se pegue. No necesitas dar la vuelta al pescado.
Asado al horno	Alta	Coloca los filetes delgados a 3 pulgadas (7,6 cm) de la fuente de calor. Coloca los filetes más gruesos o las chuletas a 4 pulgadas (10 cm) de la fuente de calor.
Rehogado	Media	Utiliza una fuente/sartén antiadherente o una pequeña cantidad de aceite en aerosol para evitar que se pegue.
A la parrilla	Media-alta	Asa con la piel para evitar que el pescado se caiga a través de la parrilla. O utiliza una canastilla para parrilla o una hoja de papel de aluminio.



Camarones Dulces Asados con Salsa de Cilantro

Preparación: 10 min. | Asado: 5 min.
Total: 35 min. (incluyendo el tiempo de marinado)

- 24 camarones grandes (1 lb / 453 g), pelados y limpios
- 1/2 taza de aderezo Kraft Catalina Dressing
- 1 taza de cilantro fresco
- 1/2 taza de mayonesa Kraft Mayo Real Mayonnaise
- 1 cda. de azúcar moreno
- 1 chile jalapeño entero, sin cabito ni semillas
- 1 cda. de jugo de limón

COLOCA los camarones y el aderezo en una bolsa de plástico resellable; ciérrala y sacude para mezclar bien. Enfría en la nevera durante 20 minutos para marinar.

COLOCA el cilantro, la mayonesa, el azúcar, el jalapeño y el jugo de limón en la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Vierte en un recipiente pequeño; enfría en la nevera hasta el momento de servir.

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto; rocíala con aceite en aerosol. Retira los camarones de la marinada y tiralos. Inserta cada uno en un pincho pequeño de madera (de 3 pulgadas/7,6 cm). Asa los camarones de 5 a 7 minutos o hasta que estén bien cocidos, dándoles la vuelta una vez. Sirve con la salsa de cilantro como "dip". Rinde 12 porciones, de 2 pinchos cada una.

Plátón de Frutas de la Huerta Asadas

Preparación: 20 min. | Asado: 10 min.
Total: 30 min.

- 1 pqt. (8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 2 cda. de mezcla para bebidas azucarada con sabor a naranja Kool-Aid Orange Flavor Sugar-Sweetened Soft Drink Mix
- 2 cda. de miel
- 1 cda. de jugo de naranja
- 2 duraznos (melocotones), cortados en cuartos
- 2 peras, cortadas en cuartos, sin corazón
- 2 nectarinas, cortadas en cuartos
- 2 ciruelas, cortadas en cuartos



COLOCA el queso crema, la mezcla para bebidas, la miel y el jugo de naranja en la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Enfría en la nevera hasta el momento de usar.

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto y rocíala con aceite en aerosol. Coloca la fruta en tandas sobre la parrilla. Asa 2 minutos de cada lado o hasta que esté ligeramente dorada de ambos lados.

DEJA enfriar un poco la fruta. Si lo deseas, retira la piel de los duraznos y las ciruelas y deséchala. Coloca las frutas sobre un plátón, con la mezcla de queso crema como "dip".

Rinde 8 porciones, de 4 pedazos de fruta y 2 cucharadas de salsa cada una.

Ahorra 30 calorías y 3 g de grasa por porción utilizando queso Neufchatel, 1/3 de grasa menos que el queso crema Philadelphia Neufchatel Cheese, 1/3 Less Fat than Cream Cheese.

Bocaditos de Pollo al Chipotle

Preparación: 20 min.
Total: 20 min.

- 2 cda. de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 1 chile chipotle entero en salsa de adobo, picado
- 1 taza de pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 4 oz (1/2 pqt. de 8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 1/2 taza de mango picado
- 24 galletas Ritz Crackers
- 2 cda. de cilantro fresco bien picado

COLOCA el aderezo y el chipotle en la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Combina el pollo y la mezcla de aderezo en un recipiente pequeño.

COMBINA el queso crema y el mango en un recipiente pequeño aparte hasta que estén bien mezclados.

CUBRE cada galleta con alrededor de 1 cucharadita de la mezcla de queso crema y alrededor de 1 cucharada de la mezcla de pollo. Espolvorea con el cilantro.

Rinde 12 porciones, de 2 galletas cubiertas cada una.



Las risas y el buen clima transforman una reunión informal en un sueño de una noche de verano. ¿y la ensalada que todos elogian? Ya la tenías lista, para que ahora sólo te dediques a disfrutar.



Ensalada de Papas, Tocino y Maíz a la Barbacoa

La salsa para asar da un delicioso sabor ahumado a la tradicional ensalada de papas.

Preparación: 25 min. | Total: 25 min.

- 1/3 taza de aderezo ranchero Kraft Ranch Dressing
- 1/3 taza de salsa para asar Kraft Original Barbecue Sauce
- 2 cdas. de mostaza de Dijon Grey Poupon Dijon Mustard
- 3 lb (1,3 kg) de papas rojas pequeñas, cocidas y cortadas en cuartos
- 1 lata (11 oz) de granos de maíz (elote), escurridos
- 1/2 taza de apio (celery) rebanado
- 1/2 taza de pimientos (pimentones) rojos picados
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 8 rebanadas de tocino (tocineta) Oscar Mayer Bacon, cocidas, crujientes y desmenuzadas

MEZCLA el aderezo, la salsa para asar y la mostaza en un recipiente grande.

AGREGA todos los ingredientes restantes, excepto el tocino; mezcla ligeramente.

ESPOLVOREA la ensalada con el tocino. Sirve inmediatamente o guarda en la nevera hasta el momento de llevar a la mesa. Rinde 12 porciones, de alrededor de 1/2 taza cada una.

HAZLO ANTES: Puedes preparar esta ensalada un día antes, dejando que las papas se empapen de los diferentes sabores para un resultado final más sabroso. Si tienes que llevarla a una fiesta o picnic, asegúrate de mantenerla en la nevera portátil con bolsas de hielo, para mantenerla fresca.



NUESTRO FAVORITO

Ensalada de Naranja, Chayote, Jamón y Aguacate
Esta decorativa ensalada muestra las frutas del verano en todo su esplendor.

Preparación: 15 min. | Cocción: 10 min. | Total: 25 min.

- 2 chayotes, pelados
- 3 naranjas sin semillas, cortadas en gajos
- 4 rebanadas de jamón cocido al horno Oscar Mayer Baked Cooked Ham, cortadas en cuartos
- 1/4 taza de cebolla morada, picada fino
- 1/4 taza de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 1 aguacate



CORTA los chayotes en rebanadas de 1/2 pulgada [1,2 cm] de grosor. Coloca en una olla grande con agua hirviendo; cocina de 10 a 15 minutos o hasta que estén tiernos. Escúrrelos y deja enfriar.

COLOCA el chayote sobre un platón para servir. Pon las naranjas y el jamón sobre las rebanadas de chayote. Espolvorea con las cebollas; rocía con el aderezo. Enfría en la nevera hasta el momento de servir.

CORTA el aguacate en rebanadas; coloca sobre la ensalada antes de servir.

Rinde 4 porciones, de 1 taza cada una.

HAZLO ANTES: Prepara todos los ingredientes, excepto el aguacate; ponlos en bolsas de plástico resellables y enfría en la nevera toda la noche. Por la mañana, arma la ensalada y rocíala con el aderezo. Corta el aguacate en rebanadas y ponlo sobre la ensalada justo antes de servir.



Ensalada de Col Oriental

Los cacahuates agregan su textura crujiente a esta ensalada, repleta de los sabores de Asia.

Preparación: 20 min. | 1 h. y 20 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 12 tazas de mezcla para ensalada de col (repollo) empaquetada (alrededor de 2 ptes. grandes de 16 oz)
- 1 lata (11 oz) de gajos de naranja mandarina, escurridos
- 1/2 taza de aderezo Catalina Kraft Catalina Dressing
- 1/4 taza de mayonesa Kraft Mayo Real Mayonnaise
- 2 cds. de salsa de soja
- 1/3 taza de cacahuates (maníes) tostados con miel Planters Honey Roasted Peanuts

COMBINA la mezcla para ensalada de col y las naranjas en una ensaladera grande.

MEZCLA el aderezo, la mayonesa y la salsa de soja en un recipiente pequeño. Vierte la mezcla de aderezo sobre la ensalada; revuelve ligeramente para mezclar.

TAPA y enfría en la nevera de 1 a 2 horas o toda la noche. Espolvorea con los cacahuates justo antes de servir.

Rinde 12 porciones, de 1 taza cada una.

HAZLO ANTES: Prepara esta ensalada de col hasta con un día de anticipación. De esta forma no sólo te ahorrará tiempo, sino que también permitirá que los sabores se combinen.



Haz la prueba:
trae estos
fantásticos
postres a tu
mesa y observa...
La conversación
cambia de tono,
la vista sigue sus
atractivos colores
y más de uno
echa mano a la
cucharita. Es la
reacción lógica:
son postres de
espectáculo. Si
supieran que
no has tenido
que hornear...

Refrescante Delicia de Melón

Preparación: 10 min. | Total: 4 h. y 40 min. [incluyendo el enfriado en la nevera]

- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 pqte. (para 8 porciones) de gelatina con sabor a limón Jell-O Brand Lemon Flavor Gelatin
- Cubos de hielo
- 1 taza de agua fría
- 2 tazas de bolitas de melón verde (honeydew)
- 2 tazas de bolitas de melón cantalupo
- 6 hojas pequeñas de menta



REVUELVE el agua hirviendo con la gelatina en polvo en un recipiente grande durante 2 minutos o hasta que esté completamente disuelta.

AGREGA cubos de hielo al agua fría hasta medir 1½ taza. Agrega a la gelatina; revuelve. Quita el hielo que no se haya derretido. Enfría en la nevera durante 30 minutos o hasta que esté ligeramente espesa (con la consistencia de claras de huevo sin batir).

AGREGA las bolitas de melón y las hojas de menta. Coloca con una cucharita en un molde para hogaza de pan de 9x5 pulgadas [23x12 cm]. Enfría en la nevera durante 4 horas o hasta que esté firme. Saca del molde. Decora con una hoja de menta, si lo deseas. Guarda cualquier sobrante en la nevera.

Rinde 10 porciones.

10 CAL., 0 g GRASA (0 g sat.), 0 mg COL., 110 mg SODIO, 21 g CARB., MENOS DE 1 g FIBRA, 20 g AZÚCAR. 2 g PROTEÍNA, 25% VALOR DIARIO (NO RECOMENDADO) VIT. A, 50% VD VIT. C, 0% VD CALCIO, 0% VD HIERRO.

Tacitas Fáciles y Divertidas

Preparación: 15 min. | Microondas: 2 min. | Total: 17 min.

- 2 cdas. de mantequilla
- 3 tazas de malvaiscos en miniatura
Jet-Puffed Miniature Marshmallows
- 4 tazas de cereal
Post Fruity Pebbles Cereal
- 1 1/2 taza de cobertura
Cool Whip Whipped Topping, descongelada
- 1 1/2 taza de bayas surtidas, como fresas, arándanos
[blueberries] y frambuesas



COLOCA la mantequilla en un recipiente grande apto para microondas y calienta en el microondas a potencia ALTA durante 30 segundos o hasta que esté derretida. Agrega los malvaiscos; revuelve para cubrir. Calienta en el microondas por 1 1/2 minuto o hasta que los malvaiscos estén completamente derretidos, revolviendo después de 45 segundos. Agrega el cereal; mezcla bien.



PRESIONA contra el fondo y los lados de 12 moldecitos para molletes (muffins) ligeramente engrasados; enfría.

RELLENA cada tacita con 2 cucharadas de la cobertura; cubre con cantidades iguales de bayas.

Rinde 12 porciones, de 1 taza cada una.



Rocía ligeramente tus manos con aceite en aerosol para evitar que la mezcla de cereal se te pegue cuando la presiones en los moldes para molletes.

*Flora Hernández,
para las Cocinas Kraft*

Cuadritos de Lima y Pretzels

Preparación: 20 min. | Total: 2 h. y 20 min.
(incluyendo el enfriado en la nevera)

- 2 tazas de pretzels bien triturados
- 1/2 taza [1 barra] de mantequilla, derretida
- 1/4 taza de azúcar
- 2 tazas de agua; cantidad dividida
- 2 pqtos. [para 4 porciones cada uno] de gelatina con sabor a lima Jell-O Brand Lime Flavor Gelatin
- 1 lata [14 oz] de leche condensada azucarada
- 1 taza de crema agria Breakstone's o Knudsen Sour Cream
- 1 taza de cobertura Cool Whip Whipped Topping, descongelada

MEZCLA las migas de pretzels, la mantequilla y el azúcar. Presiona la mezcla de pretzels contra la base de un plato de 13x9 pulgadas [33x23 cm]; separa.

HAZ hervir 1 taza de agua. Vierte sobre la gelatina en polvo; revuelve hasta que esté disuelta. Agrega la restante taza de agua; mezcla bien. Entretanto, coloca la leche condensada azucarada y la crema agria en la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Agrega suavemente la mezcla de gelatina; tapa. Licua de nuevo hasta que esté homogéneo. Vierte sobre la base que preparaste.

ENFRÍA en la nevera durante 2 horas o hasta que esté firme. Corta en 16 cuadritos. Completa cada uno con la cobertura.

Rinde 16 porciones, de 1 cuadrito cada uno.

Ahorra 3 g de grasa y 40 calorías por porción utilizando gelatina sin azúcar y baja en calorías con sabor a lima Jell-O Brand Lime Flavor Sugar Free Low Calorie Gelatin, leche condensada baja en grasa, crema agria reducida en grasa Breakstone's Reduced Fat o Knudsen Light Sour Cream y cobertura reducida en grasa y calorías Cool Whip Lite Whipped Topping.





la alegría de Brasil

Famoso por su interminable sucesión de playas, su música y la alegría de su gente, Brasil posee una cultura única, aunque con indiscutible sabor latino. Las influencias europea, negra, indígena y árabe hacen de su cocina todo un espectáculo. Aquí encontrarás muchos ingredientes que te son familiares (frijoles, hojas de plátano, cilantro) en combinaciones novedosas y espectaculares. Sólo tienes que dejarte seducir por el ritmo y los sabores de Brasil.

Nieve de Papaya y Naranja

Preparación: 15 min.
Total: 6 h. y 15 min.
(incluyendo el tiempo de congelado)

- 1 ppte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a naranja **Jell-O Brand Orange Flavor Gelatin**
- 1/2 taza de azúcar
- 2 tazas de agua hirviendo
- 2 tazas de papaya picada
- 1 lata (5 oz) de leche evaporada
- 1/2 taza de cobertura **Cool Whip** Whipped Topping, descongelada
- 1 cda. de cáscara de naranja rallada

DISUELVE la gelatina y el azúcar en el agua hirviendo; revuelve hasta que esté completamente disuelta. Separa.

COLOCA la papaya y la leche evaporada en la licuadora; tapa. Licua a velocidad alta hasta que esté homogéneo. Vierte la mezcla con gelatina; tapa. Licua hasta que esté homogénea. Vierte la mezcla en un molde cuadrado de 9 pulgadas (23 cm) o en un recipiente con tapa; tapa.

CONGELA durante 6 horas o toda la noche hasta que esté firme. Cubre cada cucharada de nieve con 1 cucharada de cobertura y un poco de cáscara de naranja. Guarda cualquier sobrante en el congelador. Rinde 10 porciones, de 1/2 taza cada una.

*Los sabores de los trópicos
deslumbran tus sentidos
al ritmo de samba y bossa nova*

Brasil

música y la
aunque con
gra, indígena
encontrarás
les, hojas de
pectaculares.
res de Brasil.

gelatina y
en el agua
revuelve hasta
completamente
separa.
papaya y la leche
en la licuadora;
a velocidad alta
esté homogéneo.
mezcla con gelatina;
a hasta que esté
la. Vierte la mezcla
de cuadrado de
s (23 cm) o en un
con tapa; tapa.
durante 6 horas
noche hasta que
e. Cubre cada
da de nieve con
da de cobertura
de cáscara de
Guarda cualquier
en el congelador.
porciones,
ta cada una.



en internet

¿Quieres descubrir manjares de otros
países latinoamericanos? Pues no
tienes más que visitar la sección
Cocina Latina de comidakraft.com.



Mejillón
Prepara
Total: 30
1/4 ta
Kil
1 1/2 ta
2/3 ta
re
4
1
2
2
2
2
2
CALENTA
medio-a
durante
dondas
AGREGA la
con un b
mezclad
perryo: n
AGREGA lo
bajo, ma
que todo
los que d
Rinde 4

Costilla
Prepara
Asado: 1
4 lb
2 co
Kil
1 ch
Sal
No: ta
1 ta
Kil
3 co
1 co
CULICA Un
suficie
Hoz herv
fuego a
durante
PRECALIENTE
bajo: Cal
agrega e
8 minuto
frecuent
para asa
NO las c
están tie
vez en c
Sirve las
Rinde 9

Mejillones al Estilo de Bahía

Preparación: 10 min. | Cocción: 20 min.
Total: 30 min.

- 1/4 taza de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 2/3 taza de leche de coco reducida en grasa y calorías
- 4 oz (1 1/2 pte. de 8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, cortado en cubos
- 1 lata (14 1/2 oz) de tomates [jitomates] en cubos, con ajo asado y cebolla, escurrida
- 2 cdas. de cilantro fresco picado
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- 2 lb (900 g) de mejillones, cepillados y sin barbas
- 2 tazas de arroz cocido caliente



CALIENTE el aderezo en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agrega las cebollas; cocina y revuelve durante 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y tiernas.

AGREGA la leche de coco y el queso crema; revuelve con un batidor de alambre hasta que estén bien mezclados. Agrega los tomates, el cilantro y el perejil; revuelve. Haz hervir.

AGREGA los mejillones; tapa. Reduce el fuego a medio-bajo; mantén un hervor suave de 5 a 6 minutos o hasta que todos los mejillones se hayan abierto. [Desecha los que queden cerrados]. Sirve sobre el arroz.

Rinde 4 porciones.

Costillas a la Parrilla con Salsa Tropical

Preparación: 15 min. | Cocción: 50 min.
Asado: 15 min. | Total: 1 h. y 30 min.

- 4 lb (1,8 kg) de costillas de cerdo
- 2 cdas. de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 1 chile poblanco pequeño, bien picado [alrededor de 3/4 taza]
- 1/2 taza de cebolla morada picada fino
- 1 taza de salsa para asar Kraft Original Barbecue Sauce
- 3 cdas. de azúcar moreno
- 1 cda. de canela en polvo



COLOCA las costillas en una olla grande. Agrega suficiente agua hasta cubrirlos completamente. Haz hervir a fuego medio-alto; tapa. Reduce el fuego a medio-bajo; mantén un hervor suave durante 45 minutos. Escurre.

PRECALIENTA, entretanto, la parrilla a fuego medio-bajo. Calienta el aderezo en una cacerola pequeña; agrega el chile y la cebolla. Cocina durante 5 minutos o hasta que estén tiernos, revolviendo frecuentemente. Retira del fuego. Agrega la salsa para asar, el azúcar y la canela; revuelve.

ASA las costillas de 10 a 15 minutos o hasta que estén tiernas, dándoles la vuelta y pincelando de vez en cuando con la mezcla de salsa para asar. Sirve las costillas con la mezcla de salsa restante.

Rinde 9 porciones.

Sencilla Feijoadá

Preparación: 15 min. | Cocción: 1 h. y 30 min. | Total: 1 h. 45 min.

- 3/4 taza de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing, cantidad dividida
- 1 asado de cerdo [puerco] sin hueso (2 lb / 900 g)
- 1 cuete de res (beef eye round roast) (2 lb / 900 g)
- 1 pte. [14 oz] de salchicha ahumada o de kielbasa [salchichón polaco]
- 2 pimientos (pimentones) verdes picados [alrededor de 2 tazas]
- 2 tazas de cebolla picada
- 1 pte. [6 oz] de jamón ahumado Oscar Mayer Smoked Ham, picado
- 2 latas (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 tomate (jitomate) grande, picado [alrededor de 1 3/4 taza]
- 2 naranjas, cortadas en cuartos, cantidad dividida
- 6 tazas de arroz cocido caliente
- 2 tazas de cuñas de piña

CALIENTE 1/2 taza del aderezo en una olla grande alta. Agrega la carne de cerdo y de res; dora por todos lados. Retira; separa.

AGREGA el aderezo restante, la salchicha, los pimientos verdes, la cebolla y el jamón; cocina 5 minutos. Agrega los frijoles, el tomate y la mitad de las naranjas. Vuelve a colocar las carnes en la olla, en medio de los frijoles. Haz hervir. Reduce el fuego a bajo; tapa. Mantén un hervor suave durante 1 hora y 30 minutos o hasta que la carne esté tierna y bien cocida.

RETIRA la carne; separa y mantén caliente. Retira las naranjas y desecha. Haz hervir la mezcla de frijoles. Reduce el fuego a bajo; mantén un hervor suave, con la olla destapada, durante 15 minutos o hasta que el líquido se haya reducido, triturando los frijoles con una cuchara para espesar, si lo deseas. Corta la carne en rebanadas; sirve con los frijoles, el arroz, las naranjas restantes y la piña.

Rinde 12 porciones.

Pastel Tropical de Vainilla

Preparación: 15 min. | Horneado: 1 h. | Total: 1 h. y 15 min.

- 1 taza de coco rallado Baker's Angel Flake Coconut, cantidad dividida
- 4 oz (1 1/2 pte. de 8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 1/2 taza [1 barra] de mantequilla, ablandada
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 3 huevos
- 1 1/2 taza de harina
- 1 taza de cobertura Cool Whip Whipped Topping, descongelada
- 1/2 mango, cortado en rebanadas de 1/8 pulgada [3 mm]
- 1/2 piña, cortada en rebanadas de 1/8 pulgada [3 mm]
- 1 cda. de cáscara de lima rallada

PRECALIENTA el horno a 325° F (162° C). Coloca 1/4 taza del coco en una bandeja [plancha] para horno. Hornea durante 10 minutos o hasta que esté dorado y tostado, revolviendo a menudo. Separa.

ROCIA, entretanto, un molde redondo para pastel de 9 pulgadas [23 cm] con aceite en aerosol. Bate el queso crema y la mantequilla en un recipiente grande, con un batidor eléctrico a velocidad media, hasta que estén bien mezclados. Agrega el azúcar; bate hasta que esté ligero y esponjoso. Agrega el resto del coco y la vainilla; mezcla bien. Agrega los huevos, de uno en uno, batiendo después hasta que cada uno esté bien mezclado. Agrega poco a poco la harina, batiendo a velocidad baja hasta que esté homogéneo. Vierte sobre el molde preparado.

HORNEA durante 1 hora o hasta que insertes un palillo cerca del centro y salga limpio. Deja enfriar en el molde sobre una rejilla de metal por 15 minutos. Retira el pastel del molde; deja enfriar completamente. Unta con la cobertura. Completa con la fruta, el coco tostado y la cáscara de lima.

Rinde 12 porciones.

Sopa Fria de Frijoles Negros

Preparación: 20 min. | Total: 1 h. y 20 min.
(incluyendo el enfriado en la nevera)

- 2 latas [15 oz cada una] de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata [14 1/2 oz] de caldo de pollo sin grasa y reducido en sodio
- 4 oz [1/2 pte. de 8 oz] de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 1 taza de papaya picada
- 1/3 taza de cebolla morada picada bien fino
- 1/4 taza de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 4 rebanadas de jamón ahumado Oscar Mayer Smoked Ham, picado fino
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 lima, cortada en 4 cuñas

COLOCA 1/4 taza de frijoles negros en un recipiente mediano; separa. Coloca el resto de los frijoles, el caldo de pollo y el queso crema en la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Enfría en la nevera al menos 1 hora antes de servir.

AGREGA la papaya, la cebolla, el aderezo, el jamón y el cilantro a los frijoles que reservaste; tapa. Enfría en la nevera hasta el momento de servir.

COLOCA la sopa en 4 recipientes; cubre cada uno con 1/2 taza de la mezcla de papaya. Sirve con las cuñas de lima.

Rinde 4 porciones, de 1 taza de sopa y 1/2 taza de la mezcla de papaya cada una.

 Ahorra 60 calorías y 7 g de grasa por porción utilizando queso neufchatel, 1/3 de grasa menos que el queso crema Philadelphia Neufchatel Cheese, 1/3 Less Fat than Cream Cheese y aderezo italiano reducido en grasa Kraft Light Done Right! Zesty Italian Reduced Fat Dressing.



*Frutos de mar, frijoles, naranjas y papayas
se visten de fiesta en platos
dignos de ser disfrutados en buena compañía*

TÚ OPINAS ★ ★ ★ ★ ☆

"Las hojas de plátano son especiales para envolver alimentos. Además, ayudan a que la comida adquiera un sabor muy rico."

Nubia

¿Qué te parece? Danos tu opinión sobre esta u otra receta de Kraft, visitando comidakraft.com



NUESTRO FAVORITO

Huachinango Asado en Hojas de Plátano

Preparación: 20 min. | Asado: 35 min. | Total: 55 min.

- 3 naranjas, cantidad dividida
- 2 1/2 lb (alrededor de 1,2 kg) de huachinango (pargo rojo) entero, sin escamas ni entrañas
- 2 hojas grandes de plátano
- 1/2 taza de salsa para asar Kraft Original Barbecue Sauce
- 1/2 taza de palmitos bien picados
- 1/4 taza de cebolla morada bien picada
- 1/4 taza de cilantro fresco bien picado
- 2 rebanadas de jamón cocido al horno Oscar Mayer Baked Cooked Ham, bien picadas

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Corta 1 naranja en rebanadas; coloca las rebanadas dentro del pescado; coloca el pescado sobre las hojas de plátano; pincela ambos lados generosamente con la salsa para asar. Envuelve el pescado en las hojas.

ASA el pescado de 35 a 40 minutos, dándole la vuelta varias veces, o hasta que el pescado esté bien cocido y se deshaga fácilmente con un tenedor.

DIVIDE, entretanto, las naranjas restantes cortando 1/2 pulgada (1,2 cm) de la parte superior e inferior; Corta y desecha la cáscara y el centro de la fruta con un cuchillo afilado para pelar, utilizando un movimiento descendente que siga la forma de la naranja. Corta los gajos de naranja en pequeños cubos; coloca en un recipiente mediano. Agrega cualquier jugo sobrante, los palmitos, las cebollas, el cilantro y el jamón. Sirve esta salsa de frutas con el pescado.

Rinde 4 porciones.

245 CAL, 12.5 g GRASA (6.5 g sat, 1.55 mg CÖL., 678 mg SÖDIO, 28 g CARB., 3 g FIBRA, 18 g AZÚCAR, 32 g PROTÖINA, 10% VALÖR DIARIO RECOMENDADO VIT. A, 70% VD C, 10% VD CALCÖ, 5% VD HERRÖ



¡Todo a la sartén!

La parrilla es, sin duda, protagonista de tus veranos. Sin embargo, tu menú también necesita variedad. Si quieres unir lo útil a lo agradable, una rápida comida hecha en una sola sartén es siempre una buena opción.

Sartén Cremosa de Pollo

Preparación: 5 min. | Cocción: 15 min.
Total: 20 min.

- 1/2 lb (8 oz) de fettuccine, crudos
- 1 cda. de aceite
- 4 mitades de pechugas de pollo pequeñas, sin pellejo ni huesos (1 lb / 453 g)
- 4 oz (1 1/2 pote. de 8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, cortado en cubos
- 3/4 taza de caldo de pollo sin grasa y reducido en sodio
- 1/4 taza de vinagreta balsámica Kraft Balsamic Vinaigrette Dressing
- 2 cebollitas verdes (cebolillos), picadas
- 2 cda. de albahaca fresca o perejil fresco picado
- 1/2 taza de tirabeques o chicharos (guisantes chinos, snow peas)
- 1/2 taza de tomates cereza, cortados por la mitad

COCINA la pasta como indica el paquete.

CALIENTA, entretanto, el aderezo en una sartén grande a fuego medio. Agrega el pollo; cocina 5 minutos de cada lado o hasta que esté dorado de ambos lados.

AGREGA el queso crema, el caldo, el aderezo, la cebolla y la albahaca. Cocina y revuelve hasta que la salsa comience a espesarse y el pollo esté bien cocido (170° F / 76° C). Agrega los tirabeques y los tomates; cocina de 2 a 4 minutos o hasta que los tirabeques estén tiernos pero crujientes, revolviendo de vez en cuando. Sirve sobre la pasta.

Rinde 4 porciones.



Sartén de C...

Preparación:

- 1/2 taza de
- 3/4 taza de
- 1 pimiento
- 4 rebanas de
- Oscar
- 1 lb (453 g)
- 1 lata (1 lb)
- a la
- 4 cebol
- 2 tazas

CALIENTA el medio-a la

el jamón; los vegetales y

AGREGA los... Cocina 5 m... rosados y... Rinde 4 por...

¡gu! **SABIAS?**... blanco del... Frescos o... lavados o... de la región... se consig...

Ahorra 50... la receta c... Done Right



Sartén de Macarrones con Queso y Salchichas

Preparación: 5 min. | Cocción: 10 min. | Total: 15 min.

- 3 salchichas Oscar Mayer Wieners, cortadas en rebanadas de 1/4 pulgada [6 mm]
- 1 3/4 taza de agua
- 1/4 taza de leche
- 1 pqte. (7 1/4 oz) de macarrones con queso Kraft Macaroni & Cheese Dinner
- 2 cdas. de mantequilla



COCINA las salchichas en una sartén mediana a fuego medio, de 2 a 3 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.

AGREGA el agua, la leche y los macarrones. Haz hervir; tapa. Reduce el fuego a bajo; mantén un hervor suave de 5 a 7 minutos o hasta que los macarrones estén blandos.

AGREGA la mezcla de salsa de queso del paquete de macarrones y la mantequilla; cocina y revuelve hasta que esté bien caliente.

Rinde 3 porciones, de 1 1/3 taza cada una.

 **Ahorra** 100 calorías y 10 g de grasa por porción utilizando salchichas reducidas en grasa y calorías Oscar Mayer Light Wieners.

Sartén de Camarones y Palmitos

Preparación: 10 min. | Cocción: 15 min. | Total: 25 min.

- 1/2 taza de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 3/4 taza de zanahorias picadas fino
- 1 pimiento (pimentón) rojo pequeño, picado
- 4 rebanadas de jamón ahumado Oscar Mayer Smoked Ham
- 1 lb (453 g) de camarones grandes (entre 26 y 30 unidades), pelados y limpios
- 1 lata [14 oz] de palmitos, cortados por la mitad a lo ancho y en cuartos a lo largo
- 4 cebollitas verdes (cebolillos), rebanadas
- 2 tazas de arroz cocido caliente

CALIENTA el aderezo en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega las zanahorias, los pimientos y el jamón; tapa. Cocina 10 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo de vez en cuando.

AGREGA los camarones, los palmitos y la cebolla; tapa. Cocina 5 minutos o hasta que los camarones estén rosados y los palmitos, calientes. Sirve sobre el arroz.

Rinde 4 porciones.

¿LO SABÍAS? Los palmitos son la parte tierna y de color blanco del interior de varias especies de palmeras. Frescos o en conserva, son uno de los ingredientes favoritos de la cocina de los aborígenes brasileños y de la región del Amazonas. Los palmitos enlatados se consiguen fácilmente en muchos supermercados.

Ahorra 50 calorías y 6,5 g de grasa por porción preparando la receta con aderezo italiano reducido en grasa Kraft Light Done Right! Zesty Italian Reduced Fat Dressing.





Sartén de Fajitas de Pollo a la Barbacoa

Preparación: 10 min. | Cocción: 15 min. | Total: 25 min.

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 lb (453 g) de pechugas de pollo sin pellejo ni huesos, cortadas en tiras
- 1 pimiento (pimentón) rojo, cortado en tiras
- 1 taza de tomates (jitomates) picados
- 1 cebolla pequeña, cortada en rebanadas
- 1 chile jalapeño, sin semillas, cortado en tiras
- 1/4 taza de salsa para asar Kraft Original Barbecue Sauce
- 8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas / 15 cm), templadas
- 1 taza de mezcla de cuatro quesos desmenuzados estilo mexicano Kraft Mexican Style Shredded Four Cheese
- 1/2 taza de crema agria
Breakstone's o Knudsen Sour Cream



CALIENTA el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo; cocina de 3 a 5 minutos o hasta que esté dorado.

AGREGA los pimientos, los tomates, la cebolla y el jalapeño; revuelve. Reduce el fuego a bajo; tapa. Cocina 10 minutos, revolviendo de vez en cuando, para permitir que los ingredientes suelten sus jugos.

AGREGA la salsa para asar y revuelve; continúa la cocción hasta que el pollo esté bien cocido. Cubre cada tortilla con cantidades parejas de la mezcla de pollo, el queso y la crema agria.

Rinde 4 porciones, de 2 fajitas cada una.

Ahorra 40 calorías y 6 g de grasa por porción usando mezcla de cuatro quesos estilo mexicano desmenuzados, reducidos en grasa, con leche al 2% Kraft 2% Milk Shredded Reduced Fat Four Cheese Mexican Style Cheese y crema agria reducida en grasa Breakstone's Reduced Fat o Knudsen Light Sour Cream.

El verdadero sabor de la pasta



¿A quién no le gusta un sabroso plato de pasta?
Sencilla de preparar, sólo necesita tres elementos clave:
fideos bien sueltitos, una rica salsa y, como toque final,
queso parmesano rallado **KRAFT** 100% Grated Parmesan
Cheese, hecho con 100% de queso, sin rellenos de
ningún tipo, y con el sabor que a todos fascina.



salto.
este dorado.
calapeño;
minutos,
os

un hasta
cantidades
na.

mezcla de
ducidos en
duced Fat
ducida en
ur Cream.



Rollos de Pollo Asado
con Salsa Picante (pág. 38)

lo mejor a la parrilla

¿No sería genial si las clásicas carnes asadas se reinventaran para convertirse en platos sorprendentes y aún más deliciosos? Estas recetas de perritos calientes, hamburguesas y chuletas de cerdo, elegidas entre las mejores de las Cocinas Kraft, ¡lo lograron!

Pinchos

Preparación

- 4 sal
- col
- 1
- 2
- col
- Kr
- 4
- rel
- 4
- pa

PRECALIENTE

alternad
largas d
en papel

ASA los p
cocidas y
la vuelta

COLOCA las
pinchos.

Rinde 4 p

Ahorra 1

porción

en grasa

Wieners

leche al

TRUO DE

para ca

vuelta fa

ingredie

Sabrosa

Preparación

- 1/4 ta
- 1/4 ta
- 1/2 co
- 1 lb
- 1 ce
- 4
- 4
- 4
- pa

PRECALIENTE

para asa
de salsa
Forma 4

ASA las fi
o hasta q
los últim

CUBRE las
panes co

Rinde 4 p

Ahorra 5

carne m

al 2% Kr

Pinchos de Peritos Calientes

Preparación: 10 min. | Asado: 10 min. | Total: 20 min.

- 4 salchichas **Oscar Mayer** Wieners, cortadas en pedazos de 1 pulgada (2,5 cm)
- 1 taza de vegetales frescos cortados (tomates cereza, calabacines, pimientos)
- cdas. de salsa para asar **Kraft** Original Barbecue Sauce
- 4 rebanadas de queso **Kraft** Singles
- 4 panes para perritos calientes, partidos



PRECALIENTA la parrilla engrasada a fuego medio. Inserta, alternados, las salchichas y los vegetales en 4 brochetas largas de madera. Envuelve los extremos de las brochetas en papel de aluminio para evitar quemaduras.

ASA los pinchos 10 minutos o hasta que las salchichas estén bien cocidas y los vegetales queden tiernos pero crujientes, dándoles la vuelta y pincelando de vez en cuando con la salsa para asar.

COLOCA las rebanadas de queso en los panes; rellena con los pinchos. Retira las brochetas de madera.

Rinde 4 porciones, de 1 pincho cada una.

Ahorra 110 calorías y 12 g de grasa por porción utilizando salchichas reducidas en grasa y calorías **Oscar Mayer** Light Wieners y rebanadas de queso con leche al 2% **Kraft** 2% Milk Singles.

TRUCO DE COCINA: Usa dos brochetas para cada pincho; así les darás la vuelta fácilmente y evitarás que los ingredientes se caigan entre la parrilla.



Sabrosas Hamburguesas a la Parrilla

Preparación: 10 min. | Asado: 10 min. | Total: 20 min.

- 1/4 taza de salsa para asar **Kraft** Original Barbecue Sauce
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1 lb (453 g) de carne molida
- 1 cebolla morada mediana, cortada en 4 rebanadas
- 4 rebanadas de queso **Kraft** Singles
- 4 panes para hamburguesa

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Combina la salsa para asar, el jugo y el comino. Reserva 1/4 taza de la mezcla de salsa; separa. Mezcla la carne con la salsa restante. Forma 4 hamburguesas.

ASA las hamburguesas y las cebollas de 5 a 6 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidas (160° F / 71° C), pincelando durante los últimos minutos de cocción con la salsa que habías reservado.

CUBRE las hamburguesas con las rebanadas de queso. Rellena los panes con las hamburguesas y las cebollas.

Rinde 4 porciones.

Ahorra 50 calorías y 8 g de grasa por porción usando carne molida magra y rebanadas de queso con leche al 2% **Kraft** 2% Milk Singles.





Chuletas de Cerdo a la Barbacoa
con Salsa de Papaya

☀ Chuletas de Cerdo a la Barbacoa con Salsa de Papaya

Preparación: 10 min. | Asado: 10 min.
Total: 50 min. (incluyendo el tiempo de marinado)

- 4 chuletas de cerdo sin hueso (1 lb / 453 g)
- 1/4 taza de salsa para asar
Kraft Original Barbecue Sauce
- 2 tazas de papaya picada, cantidad dividida
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 2 cda. de aderezo italiano
Kraft Zesty Italian Dressing
- 1 cda. de albahaca fresca picada
- 1 diente de ajo, bien picado

COLOCA las chuletas de cerdo en una bolsa de plástico resellable; separa. Mezcla la salsa para asar, 1 taza de papaya y el comino en la licuadora; tapa. Licúa hasta que esté homogéneo. Vierte la mitad de la mezcla de salsa sobre las chuletas; cierra la bolsa. Enfría en la nevera 30 minutos para marinar. Reserva el resto de la mezcla para salear.

MEZCLA ligeramente, entretanto, la papaya restante, el aderezo, la albahaca y el ajo en un recipiente pequeño. Enfría hasta el momento de servir.

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Saca las chuletas de la marinada y deséchala. Asa las chuletas de 10 a 12 minutos o hasta que estén bien cocidas (160° F / 71° C), pincelando con la mezcla de salsa para asar que reservaste. Retira de la parrilla; sirve con la salsa de papaya.

Rinde 4 porciones.

(%I CAL., 2 g GRASA (13 g sat), 55 mg COL., 470 mg SODIO, 12 g CARB., 1 g FIBRA, 8 g AZÚCAR, 27 g PROTENA, 15% VALOR DIARIO NO RECOMENDADO VIT. A, 70% VD VIT. E, 4% VD CALCIO, 2% VD HIERRO)

BENEFICIO NUTRITIVO: La papaya de este colorido y sabroso platillo tropical es rica en vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

Rollos de Pollo Asado con Salsa Picante

Preparación: 10 min. | Asado: 15 min. | Total: 25 min.

- 4 mitades de pechugas de pollo sin pellejo ni huesos (1 lb / 453 g), cortadas en mariposa
- 4 rebanadas de jamón hervido Oscar Mayer Boiled Ham
- 1/2 taza de pimiento (pimentón) rojo asado cortado en rebanadas
- 4 cebolletas (scallions), cortadas por la mitad
- 1/4 taza de mayonesa Kraft Mayo Real Mayonnaise
- 1/4 cda. de pimienta roja molida (de Cayena)



PRECALIENTA la parrilla a fuego medio. Coloca las pechugas, con el lado liso hacia abajo, sobre una tabla para cortar. Cubre cada una con 1 rebanada de jamón, rebanadas de pimientos rojos y cebolletas. Enróllalas bien apretadas.

CORTA cada rollo en 4 porciones. Inserta cada una en una brocheta de madera, dejando espacio entre una y otra para permitir una cocción pareja. Mezcla la mayonesa y la pimienta molida en un recipiente pequeño; reserva 2 cucharadas de "dip". Pincela los rollos con el resto de la mezcla de mayonesa.

ASA de 12 a 15 minutos o hasta que estén bien cocidos (170° F / 76° C), dándoles la vuelta cada 4 minutos. Sirve con las 2 cucharadas de "dip" que reservaste.

Rinde 4 porciones.

Ahorra 50 calorías y 7 g de grasa por porción usando mayonesa reducida en grasa Kraft Mayo Light Mayonnaise.

TÚ OPINAS ★ ★ ★ ★ ★

"Nunca había cortado el pollo en forma de mariposa, pero cuando lo hice me pareció fabuloso. Es bueno aprender cosas nuevas y diferentes para impactar a la familia y amigos con platos no sólo sabrosos pero también de excelente presentación."

Rosy, TX

¿Qué te parece? Danos tu opinión sobre esta u otra receta de Kraft, visitando comidakraft.com

Antes de que los llames ya estarán sentados



Sólo menciona Kraft Natural Cheese y volarán a la mesa.
No sólo es delicioso, además es una buena fuente de calcio
y proteína para huesos y cuerpos fuertes.

Kraft Natural Cheese. Cuenta con su delicioso sabor.


comidakraft.com™

tu mejor compañía

Así como la playa necesita del sol, cualquier plato principal necesita de un buen acompañante para poder brillar. Estas ensaladas y vegetales asados componen una deliciosa sinfonía de verano cuando se sirven junto a jugosas carnes a la parrilla y refrescantes bebidas frutales.

Sabrosos Vegetales Asados

Preparación: 10 min. | Asado: 10 min.
Total: 20 min.

- 4 calabacines (zucchini) medianos, cortados en diagonal en rebanadas de 1/2 pulgada (1,2 cm) de ancho
- 3 pimientos (pimentones) rojos, cortados en tiras de 1/2 pulgada (1,2 cm) de ancho
- 3 pimientos (pimentones) amarillos, cortados en tiras de 1/2 pulgada (1,2 cm) de ancho
- 1/4 taza de aderezo italiano
Kraft Zesty Italian Dressing
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
Kraft 100% Grated Parmesan Cheese

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio. Asa los vegetales durante 10 minutos o hasta que estén tiernos pero crujientes, dándoles la vuelta de vez en cuando.

COLOCA los vegetales en un recipiente grande.

AGREGA el aderezo y revuelve para cubrir. Espolvorea con el queso.

Rinde 8 porciones.

89 CAL. 2.5 g GRASA (1 g sat.) MENOS DE 5 mg COL. 229 mg SODIO 16 g CARB. 2 g FIBRA 4 g AZÚCARES 4 g PROTEÍNA 30% VALOR DIARIO (NDI RECOMENDADO)
VIT. A: 160% VD VIT. C: 9% VD CALCIO 4% VD HIERRO

BENEFICIO NUTRITIVO: Este sencillo y delicioso plato acompañante es rico en vitamina A, del pimiento rojo, que, junto con el pimiento amarillo, también proporciona vitamina C.





Pasta al Queso con Tomate y Albahaca

Preparación: 5 min.
Cocción: 15 min.
Total: 20 min.

- 1 pte. (12 oz) de pasta con queso **Velveta Shells & Cheese Dinner**
- 1 tomate (jitomate) mediano, picado
- 2 cda. de hojas frescas de albahaca, rebanadas bien fino
- 1/2 cda. de ajo en polvo

PREPARA la pasta como indica el paquete.

AOREGA los demás ingredientes; cocina hasta que esté bien caliente, revolviendo de vez en cuando.

Rinde 6 porciones.

SUSTITUTO: Reemplaza la albahaca fresca por 1/2 cucharadita de hojas secas de albahaca.



Pasta con Pesto de Cilantro

Preparación: 15 min.
Cocción: 10 min. | Total: 25 min.

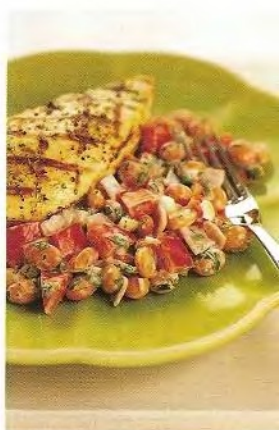
- 1 taza de cilantro fresco
- 1/2 taza de aderezo italiano **Kraft Zesty Italian Dressing**
- 1/2 taza de palitos de almendras **Planters Slivered Almonds**
- 1/4 taza de queso parmesano rallado **Kraft 100% Grated Parmesan Cheese**
- 1/2 cda. de hojuelas de chile rojo (ají) seco trituradas
- 1 lb (453 g) de pasta, como rotini o penne, cruda
- 2 tomates (jitomates) medianos, picados

COLOCA el cilantro, el aderezo, las almendras, el queso y las hojuelas de chile en la licuadora; tapa. Licua hasta que esté homogéneo.

PREPARA la pasta como indica el paquete; escurre. Vierte en una ensaladera grande.

COLOCA la salsa de pesto con una cuchara sobre la pasta; revuelve ligeramente. Completa con los tomates picados. Sirve tibia o fría.

Rinde 12 porciones, de 1 taza cada una.



Ensalada Veraniega de Frijoles

Preparación: 10 min. | Total: 10 min.

- 2 latas (de 15 oz cada una) de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 1 1/2 taza de tomate (jitomate) picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 pte. (6 oz) de jamón hervido **Oscar Mayer Boiled Ham**, picado
- 1/2 taza de mayonesa **Kraft Mayo Real Mayonnaise**
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado

COMBINA todos los ingredientes en un recipiente mediano hasta que estén bien mezclados; tapa.

ENFRÍA en la nevera hasta el momento de servir.

Rinde 12 porciones, de 1/2 taza cada una.

SUSTITUTO: Reemplaza el jamón por 8 rebanadas de tocino (tocineta) **Oscar Mayer Bacon**, cocidas y desmenuzadas.

si no lo has hecho aún, consigue **GRATIS** la revista comida y familia llamando al 1-800-572-3807

Fabulosas Mazorcas de Maíz Asadas

Preparación: 5 min.
Asado: 20 min. | Total: 25 min.

- 4 mazorcas de maíz (elotes)
- 1/4 taza (1/2 barra) de mantequilla, ablandada
- 2 cds. de queso parmesano rallado Kraft 100% Grated Parmesan Cheese
- 1 cda. de perejil fresco picado



PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Quita la cáscara (chala) del maíz; retira los hilos sedosos. Enjuaga bajo el agua fría; sacude el exceso de agua. Envuelve cada mazorca en papel de aluminio.

ASA de 15 a 20 minutos o hasta que el maíz esté tierno, dándole la vuelta de vez en cuando. Retira de la parrilla; desenvuelve el maíz.

MEZCLA, entretanto, la mantequilla con el queso parmesano y el perejil. Unta la mezcla de mantequilla sobre el maíz.

Rinde 4 porciones.

SUSTITUTO: Usa distintos sabores para preparar estas variaciones:

MANTEQUILLA A LA CÉSAR: Reemplaza el queso y el perejil por 2 cucharadas de aderezo clásico para ensalada César: Kraft Classic Caesar Dressing.

MANTEQUILLA A LA BARBACOA: Reemplaza el queso y el perejil por 2 cucharadas de salsa para asar Kraft Original Barbecue Sauce.

MANTEQUILLA CON TOMATE Y HIERBAS: Reemplaza el queso y el perejil por 2 cucharadas de vinagreta con tomates secados al sol Kraft Sun-Dried Tomato Vinaigrette Dressing.



UNA OPCIÓN INTELIGENTE:

hamburguesa con ensalada de col

Lleva a tu casa el sabor de restaurante de esta combinación ganadora: jugosa hamburguesa, cubierta con tomate y queso, servida en crujiente pan, acompañada de una ensalada de col fuera de serie, cremosa y con saborcito dulzón. Esta opción inteligente fascinará a los niños. ¡Y ya no tendrás que salir de casa para disfrutar este increíble plato!

Hamburguesas de Churrascuería con Queso

Preparación: 15 min.

Asado: 10 min. | Total: 25 min.

- 1 cda. de mayonesa reducida en grasa y calorías Kraft Mayo Light Mayonnaise
- 1/4 taza de salsa para bistec A.1. Thick & Hearty Steak Sauce, cantidad dividida
- 1/4 taza de tomates (jitomates) picados
- 1 lb (453 g) de carne molida extra magra
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 hogaza de pan francés (baguette), de 16 a 20 pulgadas (40 a 50 cm) de largo (alrededor de 10 oz / 285 g)
- 4 rebanadas de queso con leche al 2% Kraft 2% Milk American Singles

PRECALIENTA la parrilla a fuego medio-alto. Mezcla la mayonesa con 1/2 cucharadita de salsa para bistec. Agrega los tomates y revuelve; separa.

MEZCLA la carne, la salsa para bistec restante y la cebolla. Forma 4 hamburguesas ovaladas (de 1/2 pulgada / 1,2 cm de espesor). Corta el pan en diagonal en 4 partes. Corta cada una a lo largo por la mitad.

ASA las hamburguesas 4 minutos de cada lado o hasta que estén bien cocidas (160° F / 71° C). Cubre cada hamburguesa con una rebanada de queso. Pon los panes, con el lado cortado hacia abajo, sobre la parrilla. Continúa asando durante 1 minuto o hasta que estén ligeramente tostados. Coloca las hamburguesas con queso en los panes; completa con la mezcla de mayonesa. Rinde 4 porciones.

40 CAL, 12 g GRASA (5 g sat, 81 mg COL, 1370 mg SODIO, 68 g CARB., 2 g FIBRA, 7 g AZÚCARES, 23 g PROTEÍNA, 8% VALOR DIARIO (VDI) RECOMENDADO VIT. A, 4% VDI VIT. C, 25% VDI CALCIO, 25% VDI HIERRO

BENEFICIO NUTRITIVO: Las rebanadas de queso con leche al 2% Kraft 2% Milk American Singles de esta receta son una buena fuente de calcio.

Ensalada de Col Renovada

Los trocitos de piña dan un toque dulzón a esta ensalada.

Preparación: 5 min. | Total: 35 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 3 tazas (1 1/2 pte. de 1 lb) de mezcla para ensalada de col (Irepollo)
- 1/3 taza de trocitos de piña enlatados, escurridos, reservando 2 cda. del jugo
- 1/4 taza de mayonesa reducida en grasa y calorías Kraft Mayo Light Mayonnaise

MEZCLA todos los ingredientes en un recipiente. Tapa.

ENFRÍA en la nevera durante 30 minutos antes de servir.

Rinde 4 porciones, de 1/2 taza cada una.

70 CAL, 4 g GRASA (0.3 g sat), MENOS DE 5 mg COL, 105 mg SODIO, 8 g CARB., 2 g FIBRA, 6 g AZÚCARES, MENOS DE 1 g PROTEÍNA, 20% VALOR DIARIO (VDI) RECOMENDADO VIT. A, 50% VDI VIT. C, 45% VDI CALCIO, 0% VDI HIERRO

HAMBURGUESAS DE PAVO DE ADELA Y TOMÁS

carne molida de pavo de granja
albahaca picada
tomates secos bien picados
migas de pan crujiente italiano
mezcla con salsa para asar **KRAFT Original Barbecue Sauce**
para formar las hamburguesas
sirvelas con una cucharada de salsa para asar
KRAFT Original Barbecue Sauce

ENSALADA TOSCANA VERANIEGA DE TERESA

vegetales frescos para ensalada
tomates maduros
granos de maíz asado
queso pámiesano rallado
rocía con aderezo italiano **KRAFT Zesty Italian Dressing**

ENSALADA CAMPERA DE PAPAS Y ENELDO DE LISA

papas nuevas, cocidas y picadas
eneldo fresco picado
cebollines frescos picados
Mayonesa KRAFT Real Mayo
sal y pimienta al gusto

invita a los tuyos a pasar un día de olas, surf y
canciones en la playa

KRAFT

tu verano





Tostadas con Ceviche

nuevos clásicos

Imagina un plato que se pueda preparar entre semana o servir como bocadillo en tus reuniones, y que use un ingrediente muy tradicional. Pero espera, aún hay más: es un plato en el que puedes aprovechar sobrantes de la comida del día anterior... Se trata de las tostadas: las clásicas crujientes tortillas de maíz que ya conoces, pero con un toque de novedad, como camarones o frutas... ¿Quién da más?

Tostadas con
Preparación:
Incluyendo el

- 1 lb (453 g) de camarones
- 1/2 taza de queso crema
- 1/4 taza de queso Cheddar
- 1 tomate
- 1/4 taza de cebolla
- 1/4 taza de eneldo
- 1 aguacate
- y cortar
- 2 oz (1/4 lb) de crema
- Cheese
- 6 tostadas
- 3/4 taza de Jack
- Cheddar

MEZCLA los camarones con el aderezo, la cebolla en un 20 minutos.

MUELE, entretanto, el queso crema. Unta las tostadas con la mezcla de queso. Párate las parejas de la escurre la mezcla con una cuchara sobre cada tostada. Una con el queso. Rinde 6 porciones.

Tostadas con Ceviche

Preparación: 10 min. | Total: 30 min.
Incluyendo el tiempo de marinado]

- 1 lb (453 g) de camarones pequeños (de 36 a 45 unidades), pelados, limpios y cocidos
- 1/2 taza de jugo fresco de lima
- 1/4 taza de aderezo italiano Kraft Zesty Italian Dressing
- 1 tomate [jitomate] mediano, picado
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1/4 taza de cebolla morada, cortada en rebanadas finas
- 1 aguacate, pelado, sin hueso y cortado en rebanadas
- 2 oz (1/4 pqt. de 8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 6 tostadas
- 3/4 taza de queso cheddar y Monterey Jack desmenuzado Kraft Shredded Cheddar & Monterey Jack Cheese

MEZCLA los camarones, el jugo de lima, el aderezo, los tomates, el cilantro y la cebolla en un recipiente de vidrio. Enfriar 20 minutos en la nevera para marinar.

MUELE, entretanto, los aguacates con el queso crema en un recipiente pequeño. Unta las tostadas con cantidades parejas de la mezcla de aguacate.

ESCURRE la mezcla de camarones; coloca con una cuchara en cantidades parejas sobre cada tostada. Espolvorea cada una con el queso desmenuzado.

Rinde 6 porciones, de 1 tostada cada una.

Tostadas con Carne de Cerdo

Preparación: 10 min.
Cocción: 10 min. | Total: 20 min.

- 3/4 taza de salsa para asar Kraft Original Barbecue Sauce
- 1 cda. de mostaza Kraft Pure Prepared Mustard
- 1/2 cda. de hojuelas de chile rojo (ajil) seco
- 1 lb (453 g) de carne de cerdo [puerco] cocida, desmenuzada [alrededor de 3 tazas]
- 6 tostadas
- 1 1/2 taza de queso Colby y Monterey Jack desmenuzado Kraft Shredded Colby & Monterey Jack Cheese

CALENTA la salsa para asar, la mostaza, las hojuelas de chile y la carne de cerdo en una cacerola mediana, a fuego medio, durante 10 minutos o hasta que esté bien caliente, revolviendo con frecuencia.

COLOCA 1/2 taza de la mezcla de cerdo en cada tostada con una cuchara; completa cada una con 1/4 taza del queso.

Rinde 6 porciones, de 1 tostada cada una.

REALZA EL SABOR: Coloca las tostadas, la carne, el queso, cebolla picada, chiles jalapeños y tomates (jitomates) en recipientes separados. ¡Deja que cada uno se prepare su propia tostada!

Tostadas Isleñas

Preparación: 10 min. | Cocción: 5 min.
Total: 15 min.

- 2 tazas de lechuga desmenuzada
- 1 lata (8 oz) de trocitos de piña, sin escurrir
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 cebolla morada pequeña, en rebanadas
- 3 cda. de vinagre de sidra de manzana
- 2 cda. de pimienta negra molida
- 1 1/2 taza de frijoles negros refritos
- 4 oz (1/2 pqt. de 8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 2 dientes de ajo, bien picados
- 6 tostadas
- 1 1/2 taza de queso cheddar desmenuzado Kraft Shredded Cheddar Cheese

MEZCLA la lechuga, la piña, la zanahoria, el vinagre y la pimienta en un recipiente grande; separa.

COCINA los frijoles, el queso crema y el ajo en una cacerola pequeña a fuego medio, de 3 a 5 minutos o hasta que esté caliente.

UNTA la mezcla templada de frijoles en cada tostada en cantidades parejas. Cúbrelas con queso desmenuzado. Completa cada tostada con la mezcla de lechuga.

Rinde 6 porciones, de 1 tostada cada una.

Ahora 50 calorías y 6 g de grasa por porción usando queso neufchatel, 1/3 de grasa menos que el queso crema Philadelphia Neufchatel Cheese, 1/3 Less Fat than Cream Cheese y queso cheddar desmenuzado reducido en grasa con leche al 2% Kraft 2% Milk Shredded Reduced Fat Cheddar Cheese.

as con Ceviche

cadillo
n hay más:
terior... Se
s, pero con



Calcio y diversión para los niños

¿A tus hijos no les gusta mucho beber leche? Entonces, puede que no estén consumiendo todo el calcio que necesitan. Aunque es vital para tener huesos y dientes fuertes, consumir la cantidad necesaria puede resultar difícil. Nuestras sabrosas recetas son tan divertidas que tus hijos no notarán que están repletas de calcio. ¡Ayudar a sus huesos nunca ha estado tan rico!



Sándwich de Queso Tostado en Bastoncitos

Un favorito de los niños viene ahora en una forma divertida que a ellos les encantará.

Preparación: 5 min. | Cocción: 6 min.
Total: 11 min.

- 2 rebanadas de pan integral (de trigo entero)
- 2 rebanadas de queso americano con leche al 2% Kraft 2% Milk American Singles
- 2 cdas. de margarina reducida en grasa
- 1/2 taza de zanahorias bebé
- 1/2 taza de uvas verdes

CUBRE una rebanada de pan con las rebanadas de queso; tapa con la segunda rebanada de pan.

UNTA los lados exteriores del sándwich con la margarina.

COCINA en una sartén a fuego medio durante 3 minutos de cada lado o hasta que ambos lados estén ligeramente dorados. Corta en 4 bastoncitos. Sirve con zanahorias y uvas. Ofrece salsa, salsa para espagueti o salsa ketchup como "dip" si lo deseas.

Rinde 1 porción.

380 CAL., 15 g GRASA (4 g SAT.), 20 mg COL., 1030 mg SODIO, 51 g CARB., 4 g FIBRA, 23 g AZÚCARES, 15 g PROTEÍNA, 28% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 30% VD VIT. C, 50% VD CALCIO, 20% VD HIERRO

CÓMO SERVIR: Prueba el aderezo ranchero Kraft Ranch Dressing como "dip" para las zanahorias bebé.

Sabor y calcio en 15 minutos

¿Estás buscando una opción sabrosa, rica en calcio y que se prepare en un instante? Pon una pizza con extra queso Tombstone Extra Cheese Pizza de 12 pulgadas (30 cm) en el horno. Está hecha con 100% queso Kraft y cada porción te proporcionará el 35% del valor diario recomendado de calcio. En tan sólo 15 minutos, tendrás una deliciosa pizza, cubierta con el queso derretido que fascina a los niños y que ayudará a cubrir sus necesidades de calcio.



Macarrones a la Pizza

Los macarrones con queso favoritos de los niños se combinan con la salsa para pizza para dar un nuevo y delicioso sabor.

Preparación: 5 min. | Microondas: 12 min. | Total: 17 min.

- 1 pqt. (6 oz) de macarrones con queso y salsa Kraft Supermac & Cheese Pasta and Sauce
- 1 lata (14 1/2 oz) de tomates (jitomates) en cubos estilo italiano, sin escurrir
- 1/3 taza de salsa para pizza
- 1/2 taza de queso mozzarella parcialmente descremado, de baja humedad y desmenuzado Kraft Shredded Low-Moisture Part-Skim Mozzarella Cheese

PREPARA los macarrones en una fuente cuadrada de 9 pulgadas (23 cm) para microondas, como se indica en el paquete.

AGREGA los tomates en su jugo y la salsa para pizza; mezcla ligeramente. Espolvorea con el queso mozzarella.

CALIENTA en el microondas a potencia ALTA durante 3 minutos o hasta que la mezcla esté bien caliente y el queso se haya derretido.

Rinde 4 porciones, de alrededor de 1 taza cada una.

270 CAL., 9 g GRASA (3.9 g SAT.), 15 mg COL., 1160 mg SODIO, 37 g CARB., 3 g FIBRA, 11 g AZÚCARES, 11 g PROTEÍNA, 19% VALOR DIARIO (VD) RECOMENDADO VIT. A, 35% VD VIT. C, 35% VD CALCIO, 6% VD HIERRO

REALZA EL SABOR: Añade 1/2 cda. de albahaca seca a la salsa para pizza.



si no lo has hecho aún, visita comidakraft.com/gratis y consigue la revista comida y familia GRATIS

NUESTRO POSTRE FAVORITO:

una rebanada de verano

Cualquiera sea la ocasión o el lugar (tu patio, un parque, la casa de un familiar), esta tarta cheesecake será tu mejor compañera de aventuras este verano. Deliciosa, cremosa y cubierta con jugosas bayas frescas, será el mejor sabor de la estación.



NUESTRO FAVORITO

Cheesecake de Bayas

Preparación: 15 min. | Total: 3 h. y 30 min.
(incluyendo el enfriado en la nevera)

- 1 1/4 taza de galletas de vainilla Nilla Wafers bien trituradas (alrededor de 45 galletas)
- 1/4 taza (1/2 barra) de mantequilla, derretida
- 1 ppte. (8 oz) de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 1/4 taza de azúcar
- 1 taza de cobertura Cool Whip Whipped Topping, descongelada
- 2 tazas de bayas surtidas (frambuesas, fresas y arándanos / blueberries)
- 3/4 taza de agua hirviendo
- 1 ppte. (para 4 porciones) de gelatina con sabor a limón Jell-O Brand Lemon Flavor Gelatin
- 1 taza de cubos de hielo

COMBINA las migas de galleta y la mantequilla en un recipiente pequeño hasta que estén bien mezcladas. Presiona contra el fondo y los costados de un molde para tarta (tartera) de 9 pulgadas (23 cm). Coloca en el congelador mientras preparas el relleno.

BATE el queso crema y el azúcar en un recipiente grande, con un batidor eléctrico a velocidad media, hasta que estén bien mezclados. Agrega suavemente la cobertura y revuelve. Coloca con una cuchara en la base de la tarta. Coloca las bayas sobre el relleno de queso crema. Tapa y enfría en la nevera.

MEZCLA el agua hirviendo con la gelatina en polvo y revuelve durante 2 minutos o hasta que esté completamente disuelta. Agrega los cubos de hielo; revuelve hasta que el hielo se haya derretido por completo. Enfría en la nevera alrededor de 15 minutos o hasta que esté ligeramente espesa (con la consistencia de clara de huevo sin batir). Coloca la gelatina con una cuchara sobre las frutas en el molde. Enfría durante 3 horas en la nevera.

Rinde 10 porciones.

TRUQUE DE COCINA: Si no tienes un molde para tarta (tartera), utiliza un molde redondo de 9 pulgadas (23 cm) cubierto con papel de aluminio. Sigue las instrucciones, presionando las migas de galleta contra el fondo del molde, hasta alcanzar 1 pulgada (2,5 cm) de grosor.

deja hueco para el postre



Aunque Georgina F. se define como cocinera tradicional, no esconde su curiosidad por nuevos productos y técnicas. Este es un ejemplo de su pasión por la cocina.

en internet

¿Te imaginas tu propia receta en esta página? Ve al Intercambio de Recetas de comidakraft.com y podrás ser la próxima protagonista de nuestra sección.

Pastel "Flancocho" de Limón

Preparación: 20 min.
Total: 3 h. y 20 min. (incluyendo el enfriado en la nevera)

- 1 pte. [10,75 oz] de bizcocho de mantoquilla (pound cake) congelado, descongelado
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 pte. [para 4 porciones] de gelatina con sabor a limón Jell-O Brand Lemon Flavor Gelatin
- 2 ptes. [de 8 oz] de queso crema Philadelphia Cream Cheese, ablandado
- 1/2 taza de leche
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cda. de cáscara de limón rallada
- 1/2 taza de cobertura Cool Whip Whipped Topping, descongelada

CUBRE un molde redondo para pastel de 9 pulgadas (23 cm) con papel de aluminio, extendiendo los extremos del papel a los lados del molde. Rocía con aceite en aerosol. Corta el bizcocho en rebanadas (unas 16) de 1/2 pulgada [1,2 cm]. Colócalas en la base y los lados del molde para formar una capa pareja, cortando las rebanadas cuando necesites llenar espacios.

MEZCLA el agua hirviendo con la gelatina en polvo por 2 minutos o hasta que esté completamente disuelta; vierte con cuidado en la licuadora. Agrega el queso crema, la leche y el azúcar; tapa. Licua hasta que esté homogéneo. Agrega la cáscara de limón y revuelve. Vierte sobre el bizcocho.

ENFRÍA durante 3 horas o hasta que esté firme. Levanta del molde, utilizando los extremos del papel como asas. Completa con la cobertura y decora con rebanadas de limón.

Rinde 12 porciones.



P: ¿Cómo llegaste a elaborar esta receta?

R: Me considero buena repostera y un día, en una reunión, una amiga mencionó una receta parecida. En casa, me puse a probar varias opciones e ingredientes para prepararla, hasta que llegué a este resultado.

P:Cuál es el elemento indispensable para cocinar con éxito?

R: Creo que necesitas dos cosas: cariño para que te salga todo bien y muchas ganas de probar cosas nuevas.

P: ¿De dónde sacas la inspiración para inventar tus propias recetas?

R: De revistas y de Internet. Paso mucho tiempo leyendo las recetas de Kraft. Me leo la revista entera, sobre todo la sección de productos nuevos, porque soy muy curiosa y en seguida quiero probarlos. Como paso tanto tiempo en Internet, un día me decidí a enviar esta receta, pero nunca pensé que la iban a escoger...

P: ¿Cocinar es un deber o un placer?

R: Es un deber cuando se trata sólo de cocinar porque soy madre y esposa. Pero es un placer cuando me puedo dedicar a inventar e improvisar. Mi cocina es tradicional. Aunque a mis hijos les gustan las hamburguesas y los perritos calientes, cuando cocino algo más típico de nuestra tierra (Puerto Rico), les encanta. Además, siempre intento cocinar de forma sana, al vapor, o cuidando las grasas.

**Sólo los mejores equipos
llegan a la Copa Mundial
de la FIFA.**



Equipo Hyundai.

Un equipo que se esfuerza día a día por triunfar.

Porque sabemos que cuando quieres triunfar tienes que pelear. Ser el mejor. Cada movimiento cuenta. Cada jugada vale. Cada victoria alienta. Por eso en Hyundai el rival a vencer, somos nosotros mismos. No por nada estamos en la Copa Mundial de la FIFA. Hyundai, un equipo como nunca habías visto antes.

Visita nuestra página de Internet o llámanos hoy para una prueba de manejo gratis.



HYUNDAI
Maneja a tu manera™

1.800.826.CARS HyundaiUSA.com/Espanol

Hyundai patrocinador oficial de la Copa Mundial de la FIFA 2006